LE PARADIS SOUS MARIN

Journal N° 74
Mai 2010

PSM

Sommaire

***Mise en page** : Dédé*
***Rédacteurs** : Marie-Pierre, Joëlle, Dany, Frédérique, Gino, Christian, Lionel"s"*



Maison des Associations
7, allée du Château
69780 Mions
Tél. : 04 78 20 97 38
Email : paradissousmarin@free.fr
Site : http://paradissousmarin.free.fr

EDITORIAL du PRESIDENT

Les instituts de sondages, tels L'I.FROC, LA SOUPLESS ou MEDIA MES TRIPES sont unanimes : après l'AG du 11 Juin, le comité directeur du PARADIS va devoir élire un PRESIDENT.
Dans le bureau de l'actuel titulaire, allez savoir pourquoi ?, la déchiqueteuse tourne à plein régime et on allume la cheminée tous les matins avec des vieilles souches de chéquiers du PSM.
Ce qu'il nous faudrait bien sûr, c'est un président jeune et dynamique, un guide, un gourou,

Un mentor, un berger, une lumière céleste,………..ça tombe bien………………

…………il y en a plein le club !!

Alors avis aux amateurs, la succession est ouverte.
Dans le pire des cas, et à défaut de mieux, sachez quand même que vous pouvez toujours compter sur cette vieille bougie qui charbonne depuis 2 ans.

Bon, à part çà ?
La saison bat son plein, la sortie famille à la CAPTE a rassemblé cette année plus de 80 participants, plongeurs et non plongeurs, soit environ 80% du potentiel du club, la mayonnaise a bien pris cette année.
Compte tenu de ce "succès" et afin d'éviter tout débordement d'effectif l'année prochaine, nous envisageons sérieusement de lancer, d'ici au mois de Juillet, une campagne de préinscriptions pour la prochaine saison, notamment en ce qui concerne les formations N2/N3, car le matériel du club est gonflable mais pas extensible. Attention, ne ratez pas le coche.
A propos de gonflage d'ailleurs, je vous informe que le nouveau compresseur sera vraisemblablement opérationnel courant Juin, grâce à notre équipe technique de choc dont certains membres sont en outre capables de déchiffrer le mode d'emploi de la bestiole en ITALIEN, …………et oui madame !
Le revers de la médaille c'est que l'air pur et comprimé que nous offrirons désormais à nos ouailles, coûte cher et que le prochain bureau sera amené à se pencher sur une augmentation des cotisations, sachant qu'il convient d'être de + en + prudents au niveau des subventions que nous pouvons escompter de nos divers mécènes. Pas de panique, le bureau aura la main douce, qui plus est, dans un gant de néoprène.
Je ne saurais trop vous recommander la lecture intégrale de ce numéro 74, et en particulier l'article de FANNY qui nous donne un éclairage intéressant de la sortie famille : finalement au PSM il y a une vie avant, pendant et après l'apéro, n'est-il point vrai mesdames et messieurs les piliers de la travée centrale ?
Quant à DANY, poussant le journalisme d'investigation à son comble, elle n'a pas hésité à se remettre en quai..sson , suite à une suspicion de traumatisme à DEDE , vous lirez tous les détails en pages intérieures et vous serez ainsi dispensés de tester vous-mêmes , du moins je le souhaite.
Bon ! Je vais devoir vous quitter car l'infirmière de nuit arrive pour ma couche.
Il me reste quand même le temps, au nom de tous les adhérents, de remercier chaleureusement notre ami René THINNES qui nous a prouvé une fois encore son attachement au PARADIS SOUS MARIN lors de la maladie fatale qui a frappé notre compresseur, et pas seulement en paroles, d'une façon tellement concrète, que pendant quelques années vous pourrez dire en mordant votre détendeur : je tê..THINNES.

HASTA PRONTO pour l'AG



Stage N2 N3 à la Ciotat.

Article n° 1 « de l'information objective »



La dernière semaine des vacances de Pâque, Géraldine, Dany, Stéph, Fred, Marc et Didier sont partis pour une semaine de stage N2 N3 à la Ciotat.
Programme de la semaine : plonger, manger, gonfler, charger, décharger, dormir, plonger, manger, gonfler, charger, décharger, dormir…
Le N2 comme le N3 se valident en contrôle continu… l'objectif du stage n'était donc pas la réussite d'un examen, mais la validation d'un certain nombre de compétences qui avaient pu être constatées tout au long de la semaine.

Le PSM offre une formation continue. L'objectif de l''association du PSM avec un autre club (Thalassa de Vaise) a été d'offrir à nos prépa un stage intensif où chacune des erreurs peut être corrigée dès le lendemain ou alors chacun des bons gestes peut être confirmé dans la foulée.
L'issue du stage a été… demandez aux 6 protagonistes… je risquerai de sortir de « l'information objective »

Article n° 2 « de l'information orientée »

Il y a quelques semaines, 6 valeureux futurs N2 et N3 ont tassé les bagages dans les voitures… pour garantir la place suffisante aux quelques recharges d'apéro prévues pour tenir le coup pendant 6 jours de stage intensif.
Programme de la semaine : chambres communes spartiates, ronflements, douche froide, repas frugal, des blocs de 120 kg à charger, décharger, recharger, redécharger, rerercharger dans le bus, dans le zod, dans le hors bord, dans la remorque, calculs de table, lecture du planning, descendre, monter, descendre, remonter, palier à mi-profondeur, palier pour 10 minutes de plongée auquel il faut rajouter les 25 mn de majoration, soleil, sieste, apéro (que le soir)…



Des tranquilles plongées dans les eaux claires de Chamagnieu (à 8° c'est toujours moins vaseux) 1 fois par mois, on passe à la vitesse supérieure : 2 à 3 plongées par jour dans des sites splendides… dont nous n'avons pas vu grand-chose dans des eaux au moins 6° de plus. Remontée ratée le matin, orientation échouée l'après midi, RSE douloureuse le lendemain, vidage de masque à peu près stable le dimanche et complètement le lundi. Bref, tout un programme répétitif qui donne un peu les moyens de remettre immédiatement en application les acquis de la veille.
L'issue du stage a été… on a tous beaucoup appris… mais pas nécessairement ce que l'on était venu chercher.

Article N° 3 « de l'information transversale »
Remplis de nos certitudes et de nos espérances, nous voici partis pour 6 jours de stage N2, 6 jours de stage N3, 6 jours d'encadrement.
J1 : ça rentre limite dans les voitures, l'attache de remorque n'est pas compatible avec la boule, 3 h 30 de route et nous voila arrivés dans l'auberge de jeunesse napoléonienne des hauteurs de Marseille. Philippe nous y attend… tournant en rond tel un désespéré qui n'a pas trouver de bar sur place.
J2 : levés aux aurores (et ce sera pareil tous les jours). Petit dej pain frais (mais ça ne sera plus pareil les jours suivants). Chargement des voitures. Arrivée au port 30 mn après (ça ne changera pas non plus). Mise à l'eau des bateaux (Philippe

ne dormait plus depuis des semaines pour garantir la flottabilité de son hors bord). Installation du bivouac sur le port sous les ordres des vieux sars du club Thalassa (c'est de la routine pour eux, c'est au moins leur 4ème fois).

J3 : nous sommes dimanche. Il fait beau. Les plongées de la veille ne se sont pas trop mal passées. Plongée 1 du matin à 40. Plongée 2 du matin à 20… accident. Pourquoi ? Comment ? Ce sera l'objet d'un prochain article. Plongée 3 de l'après midi… accident. Pourquoi ? Comment… ce sera aussi l'objet d'un prochain article. Plongée 4 de l'après midi… on va peut-être s'arrêter là et rentrer à l'auberge entre notre accidenté n°1 du matin dans 1 hosto et notre accidenté de l'après-midi dans un autre, toute seule dans son caisson… mais ça aussi, c'est un autre article.

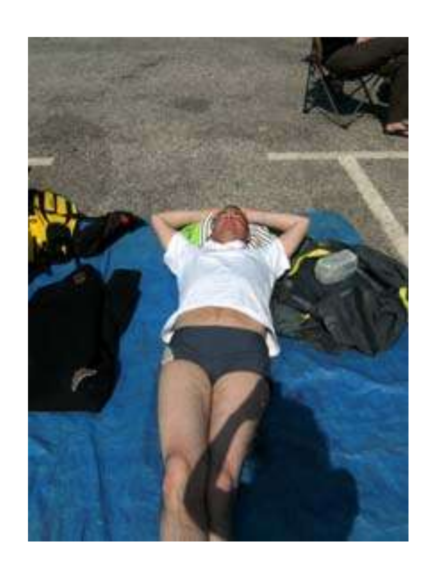
J4 : l'ambiance est un peu plombée… on se demande pourquoi…. Plongée tranquille, on va se limiter à l'explo.

J5 : nos accidentées ont rejoint le groupe, on parle à nouveau des quelques ronflements perceptibles à travers les fines cloisons. On se remet sérieusement au boulot.

J6 : les résultats ont été rendus. Il ne reste plus qu'à enfin plonger sans penser à la cagade suivante que va pouvoir inventer ce P_____ de moniteur qui ne sait même pas plonger.



J ___ : nous sommes partis avec nos certitudes et nos espérances… comment sommes nous revenus ??? Certains avec toutes les compétences qu'ils étaient venus chercher… d'autres avec des compétences en plus.



Une compétence non validée, une plongée qui s'est très mal passée, un dépassement de ses capacités, une remise en cause de soi… autant de choses avec lesquelles nous sommes repartis enrichis… et même un bateau qui flotte ☺ ☺ ☺

Ces 3 articles parce que je ne savais comment raconter cette semaine. Ces trois articles pour que ceux qui l'on vécu pèsent bien chacune des façons de voir les choses. Ces trois articles pour ceux qui n'étaient pas, pour qu'ils poussent la porte que j'ai entrouverte.

En tout cas, un grand merci à tous ceux à tous ceux qui étaient à Marseille cette semaine.

Toutes mes félicitations à tous qui ont franchi une étape de plus dans leur parcours de plongeur… mais pas que de plongeur.





Accident de plongée - Qu'est-ce que le caisson hyperbare

Dimanche 18 avril, deuxième jour du stage N3

Ce dimanche matin, je plonge avec Roger et Laurent du Club Thalassa. Pendant le briefing, Roger nous a montré le fonctionnement de son gilet, expliqué que nous ferons une stabilisation à 35 mètres, vidage de masque et un lâcher et reprise d'embout. Puis l'exercice suivant serait panne d'air, remontée sur 20 mètres, ensuite redescente à 35 mètres pour un nouvel exercice.

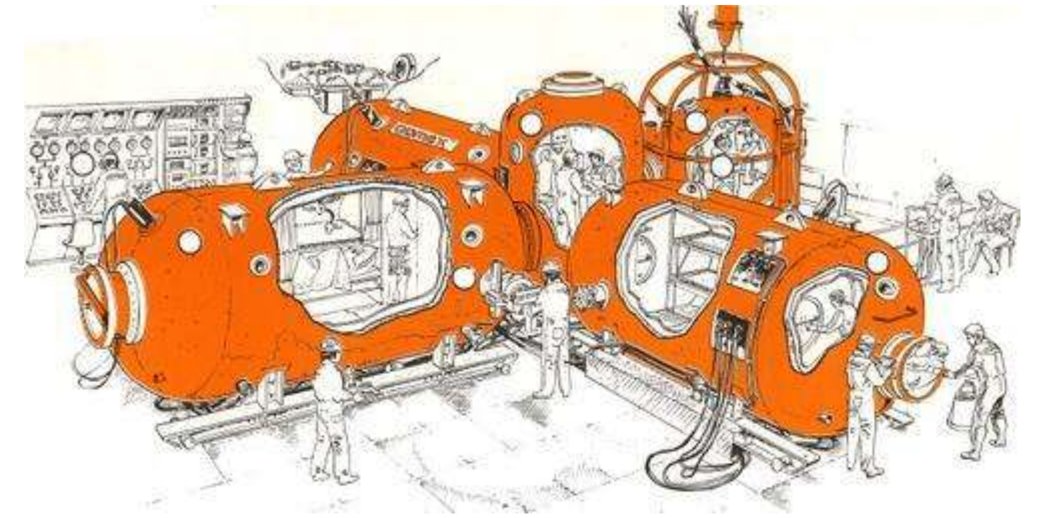
Arrivés sur zone, bascule arrière et nous faisons quelques dizaines de mètres capelé, puis nous descendons dans le grand bleu jusqu'à 35 m, la première épreuve ne pose aucun problème pour moi.

Ensuite interprétation des signes. C'est étrange, les moniteurs ont tous des problèmes (panne d'air, comportement bizarre, essoufflement et j'en passe…). Roger n'a plus d'air, je luis passe mon détendeur de secours, je vais pour lui gonfler son gilet, il m'arrête d'un signe. Je suis sotte, il n'a plus d'air, après je cafouille complètement. Fin de l'exercice, Roger passe à Laurent, remontée à 20 mètres, stabilisation et redescente à 35, pour Laurent c'est OK. Quant à moi, au lieu de redescendre avec eux, je monte, monte… j'ai beau purger ma stab, rien à faire… je finis par crever la surface.

J'essaie de redescendre… heureusement Roger et Laurent inquiets de ne pas me voir avec eux sont remontés et me retrouvent à la surface et m'aident à redescendre -décidément je ne suis pas assez plombée- à mi-pression (environ 13 mètres). Nous entamons les paliers, et retour sur le Zodiac.

L'après-midi, nouvelle palanquée composée de Benoît, Sandrine (Thalassa), Didier et moi-même. Cette fois nous partons sur le « Balaou » de Philippe qui nous amène sur zone. Descente à 20 mètres, quelques réponses aux signes, direction d'une palanquée puis remontée à 3 mètres pour le palier de sécurité, et là, ça se gâte pour moi. Tout se met à tourner autour de moi de plus en plus vite. Après avoir prévenu Benoît que j'avais le vertige, après le palier, arrivés à la surface, Benoît me déséquipe, je suis sur le dos, mais le vertige est toujours présent. Remontée sur le Zod, on m'administre de l'oxygène au départ 15l/mn puis 9 l/mn ???

Arrivés au port, on m'allonge à même le sol, j'ai très froid, je grelotte de plus en plus. Je n'ai qu'une envie : prendre une bonne douche. Au bout d'un laps de temps, on m'amène en voiture aux sanitaires. Je ne suis pas bien, je pers l'équilibre. Fred m'aide à me doucher, me sécher et me rhabiller. Je me sens épuisée. J'ai des nausées. Philippe demande à Joëlle d'appeler les pompiers. Après les questions d'usage, ils m'emmènent à la Clinique de la Ciotat. Prise en charge aux urgences, prise de sang, mise sous oxygène… verdict : suspicion d'un accident de plongée, il faut me transférer à l'hôpital Sainte-Marguerite à Marseille. Le trajet est relativement long, qui ne connaît pas les bouchons à Marseille… dans l'ambulance toujours sous oxygène, j'ai vidé une bouteille d'oxygène, et bien entamée la seconde.



Aux urgences où je suis immédiatement prise en charge, je subis de nouveau une batterie d'examens : prises de sang, tests neurologiques, tension… Ensuite direction le service hyperbare. Je suis angoissée, car un peu claustrophobe (je n'aime pas prendre l'ascenseur). Je suis rassurée, le caisson forme un gros bloc d'environ 2 m de haut, 2 m de largeur sur environ 2,5 mètres (c'est une estimation approximative, je n'avais pas de mètre sur moi pour mesurer).

Je suis allongée, le masque à oxygène sur la figure. Le médecin m'explique qu'il va me « redescendre » à 18 mètres à raison d'un mètre par minute. Je dois faire le Valsalva pour passer les oreilles. La séance durera 2 h 30. Avant de refermer la porte le médecin et l'infirmier me disent qu'ils continueront à communiquer avec moi à l'aide d'un haut parleur.

Comme je me sens très fatiguée, je somnole. Au bout d'une heure 30 on entame la remontée, cela va prendre une heure avec les paliers. L'infirmier m'avait prévenue que j'aurais froid le dernier quart d'heure. Mais c'est acceptable, j'ai eu plus froid sur le port.

On me ramène de nouveau aux urgences, il faut refaire une numération des plaquettes, la précédente présentait une anomalie, un agglomérat plaquettaire. Après toutes ces péripéties, on m'installe dans une chambre.



Le lendemain, on m'amène en radiologie où je dois passer un scanner cérébral. Le médecin hyperbare vient m'examiner, il me fait de nouveau des tests neurologiques. Je n'ai plus de perte d'équilibre mais je me sens toujours « vaseuse ». Il prend la décision de me refaire une séance de caisson. Cette fois je peux détailler la salle des caissons, j'en dénombre au moins quatre. Je pénètre dans un caisson où il y a huit sièges (un charter), une jeune femme est déjà installée. Nous serons que deux, apparemment un autre patient a raté la descente. Le médecin nous annonce que nous irons à 15 mètres. Cette fois la séance dure 1 h 30 avec toujours le dernier quart d'heure au frais, et pour passer le temps j'ai eu droit aux revues people qui remontent à plusieurs années en arrière…

A la sortie je me sens mieux, les tests neurologiques sont normaux. Le médecin signe mon bon de sortie.

J'appelle les copains pour qu'ils viennent me récupérer. Je suis heureuse de retrouver tous les autres, qui sont bien contents de me voir à nouveau parmi eux.

La synthèse de tout ceci, c'est que dès le départ tout le monde a « merdé » :

1°) A commencer par moi, qui n'ai pas su gérer ma plongée. (Manque de préparation, ne serait-ce de s'immerger à Chamagnieu pour retrouver les sensations).

2°) Je n'aurai pas dû faire la plongé de l'après-midi. Les moniteurs du PSM ont appris ce qui s'était réellement passé par le médecin de la clinique de la Ciotat qui m'avait pris en charge.

3°) L'oxygénothérapie : dès l'instant où on met un plongeur sous oxygène, il faut lui laissé jusqu'à l'arrivée des secours.

4°) Lorsque les secours sont arrivés, les pompiers se trouvant en face de ce qui était vraisemblablement un accident de plongée auraient dû m'amener directement à l'hôpital qui dispose d'un service hyperbare en l'occurrence Sainte-Marguerite. J'aurai dû passer au caisson dans les trois heures, alors qu'il s'est écoulé 5 heures.

5°) Résultat, le médecin n'arrive pas à déterminer si j'ai fait un accident de décompression ou un barotraumatisme de l'oreille interne. Je dois passer un examen ORL.



Week-end N1

Le 1er et le 2 Mai s'est déroulé le traditionnel « Week-end N1 ». Quezako me direz-vous ?
Et bien il s'agit tout simplement du week-end de validation des 4 plongées en milieu naturel de nos petits nouveaux !





C'est donc malgré la pluie et la fraîcheur de l'eau que nos braves prépa N1 se sont immergés dans les eaux merveilleuses de Chamagnieu pour réaliser 3 des 4 plongées prévues.



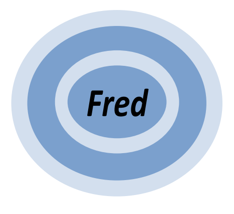


Et oui faute de soleil et de température extérieure favorables, la plongée du dimanche a été annulée (au grand dam de certaines personnes qui étaient quasiment déjà prêtes à plonger juste avant l'annonce de l'annulation).

Bilan du week-end :

- aucune perte à déplorer, nos encadrants ont ramenés tout le monde sur la terre ferme.
- une grande motivation pour nos stagiaires N1 pour aller explorer les eaux de la méditerranée lors de la sortie famille du club.





Week-end « Sortie des familles »

Organisation de cette sortie

168 plongées réalisées
42 plongeurs (43 avec Dany)
23 logements
91 personnes avec les enfants
Tout ca pour un budget de 9 000 euros sans compter le transport et le Ricard !!!



Manu et Toph

Merci à eux pour cette organisation

Vécu par :

C'est avec en tête beaucoup d'espoir, mais aussi l'appréhension de savoir comment cela allait se passer, que je suis **venu.**



Et là, je dois dire que dès notre arrivée, nous étions « à l'aise », en terrain connu ! La sortie commence bien, à l'arrivée au camping par un apéro (que je croyais géant, alors que c'était bien pire les autres jours, mais bon…).

Restait encore de voir comment se passeraient les sorties en mer…
Là non plus, rien n'était laissé au hasard, organisation 'top chrome' !!!



Bon, je ne m'éterniserai pas sur le fait que certains (dont je fais partie) ont 'nourri' les poissons, mais, par contre, plutôt sur les poissons et autres Gorgones bleues ; Anémones jaunes ; les étoiles glacières etc…que, curieusement, on ne nous les avait pas montrés à… Chamagneux !(Dis, Tophe, pourquoi on n'a pas les mêmes à la maison ???)

M'enfin bref, nous sommes tous revenus avec dans les yeux de splendides images et la 'zenitude' totale, malgré les bouchons (non pas ceux des bouteilles d'apéro, mais sur la route du retour !).

Merci, encore à toute l'équipe de l'encadrement, pour avoir organisé cette super sortie familles 2010 !



<u>Sortie familles P.S.M. 2010</u> <u>(vue par les ados)</u>

Comment expliquer tous ces moments inoubliables …

Tous les ans, nous attendons tous avec impatience ce moment : la sortie familles, qui se déroule généralement le week-end de l'Ascension. Les enfants, ou plutôt les ados, nous passons de merveilleux moments …

Il y a la plage … la journée …
Il y a la plage … le soir jusqu'à 23 heures … et quelques !!!

Les parents eux, passent de merveilleux moments en faisant leurs apéros géants … et leurs repas géants qui prennent toute l'allée.

Mais pour nous les ados, c'est pareil on faisait la même chose, nos apéros à nous … nos repas à nous …

On mangeait pâtes, pizzas, pâtes, pizzas, etc. certes, on mangeait un peu toujours la même chose mais c'était tellement bien que l'on ne regardait même pas ce que l'on mangeait, on regardait juste si tout le monde était bien là ! & voilà !

Nos moments (plage du soir, repas du soir, autres repas du soir) :









Fanny

SARDEGNA 2010

Comme chaque année depuis 2007 le club organise un séjour plongée en Sardaigne.
Cette année la destination choisie est la réserve naturelle de l'Asinara.
Départ le 30 juin, retour le 5 juillet.
Cette année on délaisse l'avion pour le ferry, ça change un peu.
Nous sommes 22 participants dont 17 plongeurs.

Asinara est une île de la pointe nord-ouest de la Sardaigne. D'une superficie de 51 km², elle présente un relief montagneux. Elle abrite environ 700 habitants. L'île est un parc national italien et est connue pour abriter une population d'ânes albinos d'où elle tire son nom, (âne en italien = Asino).





Les deux Sardes F… G…

Un peu d'histoire

L'économie de l'île, principalement agricole et pastoral, s'est complétée avec l'activité des pêcheurs provenant de Camogli ; il est encore aujourd'hui possible de visiter le patelin de Petite Baie d'Olive (Cala d'Oliva) un temps habité par les pêcheurs et successivement, tant que les pénitenciers étaient actifs, des agents de police et de leurs familles. En 1100 environ, le monastère Camaldolese est construit, et donnera le nom aussi à la Petite baie de Sant 'Andrea. En 1800, l'île a été utilisée comme lazaret, puis pendant la première guerre mondiale comme Gare maritime de quarantaine (Petite baie Royale) ; de cette période reste la trace de l'Ossario Austro-Ungarico et de bâtiments en ruine. Dans le siècle suivant, elle a, par contre, été destinée, à une "colonie pénale" avec au-delà 10 districts, et vers la fin de 1900 une partie a été utilisée comme pénitencier de meilleure sûreté. La famille Berlinguer a cédé la propriété de l'île Plate à la Région Autonome de la Sardaigne. Et finalement, après la démobilisation des pénitenciers, il a y eu la création du Parc National de l'Asinara (1998) avec des mesures provisoires, ratifiée en 2001-2002. Beaucoup de compétences sont subdivisées encore aujourd'hui entre le Ministère de l'Intérieur, la Région Sardaigne, l'organisme Sobre et le village de Porto Torres.



Nous logerons à l’hôtel Cala Réale situé à Stintino, petit village de pêcheurs à 30 mn de Porto Torres notre port de débarquement.



Le village

L’hôtel, et oui, cette année on a la piscine

pratique après la plongée ou la plage







Ca donne envie ! on y est bientôt.



Juste pour le plaisir des yeux



Touche pas je surveille



La Sardaigne, c'est presque le paradis
Il y a même Saint Pierre pour vous accueillir



LE CLUB DE PLONGEE
ROCCARUJA DIVING CENTER









GIUSEPPE **PAOLO** **MARIO**

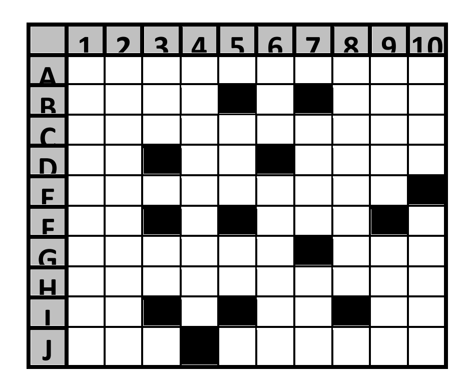
Voici l'équipe qui va s'occuper de nous

En souhaitant que ce séjour se passe dans les meilleures conditions
Et espérons que la météo soit de la partie.





Les mots croisés de DANIELE n° 70



Horizontal

A	Peut être terrestre ou marine
B	Cuisinée au beurre noir - Posséda
C	Fait partie des cnidaires
D	Symbole – Terminaison verbale - Solutions
E	Esclave attaché au service d'un temple
F	A vu le jour – Général en désordre
G	Maladresse – Exercice en plongée
H	Survoltées
I	Adverbe – Bateau sans cargaison - Pronom
J	Sur le calendrier – Requins-taupes

Vertical

1	Celles-ci font parties du A horizontal
2	Rassemblement
3	On a dû mal à s'en passer - Ordinateur
4	A naviguer sur le Kon-Tiki
5	Culmine à 2 391 mètres en Corse - Hameau
6	Sur une rose - Amusa
7	Fond d'un parc à huîtres
8	Protection de l'œil
9	Un certain temps – Prépare la récolte
10	On ne les aime pas pourris - Abîmes

Correction du 69

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	C	O	Q	U	E	T	T	E	■	O
B	H	A	U	T	U	R	I	E	R	S
C	I	S	A	R	■	O	R	O	■	T
D	N	I	D	I	F	I	E	■	O	R
E	C	S	■	L	I	S	E	T	T	E
F	H	■	I	L	E	■	S	E	T	I
G	A	C	C	O	R	D	■	T	O	C
H	R	A	I	■	E	I	R	E	■	O
I	D	S	■	N	■	O	U	■	A	L
J	S	A	R	D	I	N	E	L	L	E